

## あすなろお喜楽

## COOKING

## カボチャようかん

～おいしく食べてがん予防～



## 【作り方】

- ① カボチャは皮をむいて蒸し、200mlの水を加えて、ミキサーでつぶす。
- ② なべに粉寒天と残りの水400mlを入れて煮る。
- ③ ②に砂糖と①を加えてよく混ぜ、型に入れて冷やし固める。
- ④ Aの材料を混ぜて、冷やしておく。
- ⑤ ③が固まったら器に盛り、冷やしておいたAをかけ、ミントの葉を飾る。

## 【材料】……6人分

西洋カボチャ	300g
砂糖	70g
粉寒天	小さじ1
水	600ml
ミントの葉	少々

## 一人分の栄養価

エネルギー	187kcal
たんぱく質	2.2g
脂質	8.8g
カルシウム	67mg
食物繊維	2.0g
塩分	0.2g

A	牛乳	1カップ
	生クリーム	1/2カップ
	砂糖	大さじ2
	ホワイトキュラソー	大さじ1

## ◎ひとくちメモ

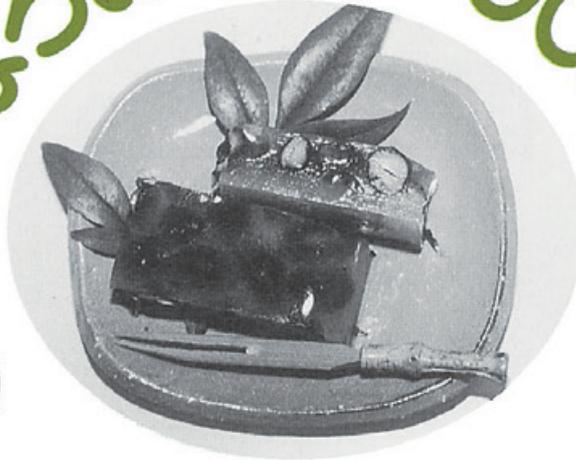
カボチャは、食物繊維とβ-カロチンを多く含んでいます。食物繊維は、がん予防の効果があると、注目されています。

暑い夏に、旬の食材を生かした冷たいデザートを、作られてみてはいかがでしょうか。

[提供：精華町食生活改善推進員連絡協議会「あすなろ会」]

## あすなろお喜楽COOKING

Vol.9



## 紫峰（黒豆）ゼリー

～栄養価の高いおやつはいかが～

〔材料〕 ……6人分

黒豆（煮豆）1袋	150g
寒天の粉	1袋
水	1カップ
砂糖	40g
赤ワイン	大さじ2
レモン汁	大さじ1
生クリーム	適宜

## 一人分の栄養価

エネルギー	111kcal
たんぱく質	8.8g
脂質	4.7g
カルシウム	65mg
塩分	—

〔作り方〕

- ① 分量の水に寒天の粉をふり入れ、よく混ぜ溶かし、火にかける。
- ② 煮立ったら、3分煮て砂糖を入れ、溶かす。
- ③ 黒豆を②に加え、少し煮て火を止め、あら熱をとり、赤ワイン、レモン汁を加え、型に流して冷やし固める。
- ④ 型から出して6人分に切り分け、器に盛る。お好みで、5分立てにした生クリームを添えてもいいでしょう。

◎一口メモ

大豆は植物性食品の中でも、たんぱく質含量が多く、牛乳のたんぱく質とよく似ていて、とても栄養価が高いものです。また、大豆は年々とり方が減っている食品ですが、お米といっしょにとると栄養的效果はグーンとアップします。もつととるように心がけましょう。

提供：精華町食生活改善推進員連絡協議会「あすなろ会」

# あすなるお喜楽

……クッキング……

## COOKING

93



### クワルクの オレンジデザート

～さっぱり&amp;なめらか～

#### 【作り方】

- ① 粉ゼラチンは水にふり入れ、ふやかしておく。
- ② 鍋にオレンジジュース、砂糖を入れて火にかけ、沸騰直前に火からおろす。
- ③ ②に①のゼラチンを加えて溶かし、粗熱をとる。
- ④ クワルクは泡立て器でかき混ぜてなめらかにし、エバミルクと③とオレンジキュラソーを加えてよく混ぜる。器に入れて冷やし固める。
- ⑤ オレンジは皮をむき、果肉だけを細かく刻み④に飾る。



#### 一人分の栄養価

エネルギー	96kcal
タンパク質	4.1g
カルシウム	60mg
塩分	0g

#### 【材料】…… 4人分

クワルク（無塩チーズ）	100g
オレンジジュース	……100ml
砂糖	……大さじ3
エバミルク	……50ml
粉ゼラチン	……5g
水	……大さじ3
オレンジキュラソー	小さじ1
オレンジ	……1/4個

#### ◎ひとくちメモ……まるやまさちこ円山早智子さん（乾谷）

カルシウムは身体の中では作ることのできない栄養素です。乳製品はカルシウムを手軽に摂れる代表的な食品です。日常の食事の中でしっかりとカルシウムを摂って、強くて丈夫な骨をつくりましょう。

〔精華町食生活改善推進員連絡協議会「あすなる会」〕

66

## あすなろお喜楽

## 高野豆腐のお団子

～高野豆腐をデザートで～



COOKING

## 【作り方】

- ① 高野豆腐はお湯で柔らかくなるまで戻し、軽く手で絞り、小さく千切る。
- ② 白玉粉、塩、①を合わせてよくこね、耳たぶぐらいの柔らかさにし、手で丸める。(18個)
- ③ 沸とうしたお湯に②を落とし入れ、浮き上がった団子をすくい水に取る。
- ④ A、B、Cの材料をそれぞれ混ぜ合わせ、各6個ずつまぶす。

## 【材料】…… 6人分

高野豆腐	60 g	— 一人分の栄養価 —			
白玉粉	150 g				
塩	小さじ 1/2	エネルギー	233kcal		
A {	きな粉	15 g	たんぱく質	8.7 g	
	砂糖	15 g	脂質	7.0 g	
	塩	少々	カルシウム	93mg	
B {	練り黒ゴマ	大さじ 1	食物繊維	1.4 g	
	黒砂糖	20 g	塩分	0.8 g	
	ハチミツ	40 g			
	しょう油	小さじ 1/2	C {	青のり	4 g
				砂糖	大さじ 1/2

◎ひとくちメモ——— 宮本潤子さん(南)

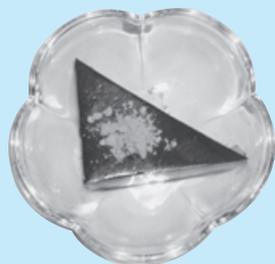
口あたりのよい団子です。高野豆腐は大豆タンパクやカルシウムを多く含み、コレステロール・中性脂肪を下げる作用があります。ほかにも、ハンバーグの中にひき肉といっしょに入れてもおいしいですよ。

【精華町食生活改善推進員連絡協議会「あすなろ会」】

## あすなろお喜楽 133

…クッキング…  
COOKING

## 黒糖かん



## 【作り方】

- ①鍋に粉寒天と水を入れ、木べらで混ぜながら火にかける。沸騰したら、火を止め、黒砂糖を加えて混ぜる。
- ②①の1/3量を小さいボウルに移し、水溶き片栗粉を加えて混ぜ、①の鍋に戻し入れる。混ぜながら鍋を弱火にかけ、沸騰したら火を止める。
- ③流し箱を水でぬらし、②を流し入れて室温で固め、冷蔵庫で約1時間冷やす。
- ④冷蔵庫から取り出し、12等分にし、さらに三角形に切る。
- ⑤器に盛り、きな粉を振り掛ける。

## 【材料】…6人分

粉寒天	……………2g
水	……………225cc
黒砂糖	……………50g
片栗粉	………3g(小さじ1)
水	……………25cc
きな粉	…1.5g(小さじ1/2)

## 一人分の栄養価

エネルギー	33kcal
たんぱく質	0.1g
脂質	0.1g
カルシウム	33mg
塩分	0g
食物繊維	0.3g

## ◎ひとくちメモ……清水朝江さん(山田)

黒砂糖はかたまりの場合、包丁で細かく刻んでから使用してください。黒砂糖を溶かした寒天液に水溶き片栗粉を混ぜると、固めたときに寒天が均一になります。糖蜜分を含んだまま固めたものが黒砂糖で、ビタミンB1、B2、ミネラルやカルシウムが豊富に含まれます。

〔精華町食生活改善推進員協議会「あすなろ会」〕

# あすなろお喜楽 156

…クッキング…

## COOKING



### 黒糖蒸しパン



#### 【材料】…6人分

小麦粉 ……………150g  
 牛乳 ……………75g  
 卵 ……………1個  
 干しぶどう ………30g  
 ベーキングパウダー  
 ……………小さじ1  
 黒砂糖 ……………大さじ3  
 アルミカップ ………6枚

#### 【作り方】

- ①小麦粉、黒砂糖、ベーキングパウダーを混ぜ合わせる。  
干しぶどうはお湯で戻しておく。
  - ②ボウルに卵を溶きほぐし、牛乳を加える。
  - ③①に干しぶどうを加え、粉っぽさがなくなるまでざっくり混ぜる。
  - ④カップにわけ15分くらい蒸す。
- ※干しぶどうは何粒か残しておいて途中で上に乗せてもよい。

#### 一人分の栄養価

エネルギー	145kcal
たん白質	2.8g
脂 質	1.9g
カルシウム	53mg
食物繊維	0.8g
塩 分	0.1g

#### ◎ひとくちメモ……村井 富子さん(光台地区)

簡単に作れ、柔らかな食感と黒砂糖のほのかな香りが楽しめます。消化吸収がよいため、幼児やお年寄りのおやつにも最適です。黒砂糖はさとうきびの絞り汁をそのまま凝縮して固めるため、精製して作られた白砂糖とは違いビタミンやミネラルが豊富に含まれ天然の総合栄養剤ともいわれています。糖蜜を含むため、甘さの中にコクがあり、まろやかなおいしさもあります。さて、三温糖も黒砂糖と同じく色づいていますが、これは白砂糖の仲間、コクはありますがビタミンもミネラルも期待できません。あしからず……。

〔精華町食生活改善推進員協議会「あすなろ会」〕

## あすなろお喜楽 132

…クッキング…  
COOKING



## 牛乳かんと果物のカクテル



## 【作り方】

- ①水240mlと粉寒天を入れ、半量ぐらいに煮つめる。これに砂糖と牛乳を加え、沸騰直前で火を止める。
- ②あら熱を取り、角パットに流し、冷し固める。固まったら2cm角ぐらいに切る。
- ③冷やしたすいか、メロン、パイナップルを一口大に切る。
- ④②と③を合わせ、器に盛りシロップをかける。

## 【材料】… 6人分

粉寒天……………6g  
砂糖……………96g  
牛乳……………480g  
すいか……………120g  
パイナップル…120g  
メロン……………120g

## シロップ

砂糖……………65g  
水……………150g

## 一人分の栄養価

エネルギー	184kcal
タンパク質	2.9g
脂質	3.0g
カルシウム	99mg
塩分	0.1g
食物繊維	1.1g

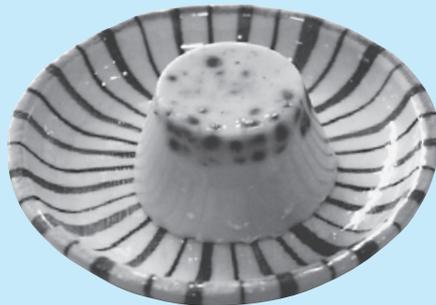
◎ひとくちメモ……平野 加代子さん(光台)

暑い日に誰にでも好まれるおいしい低カロリーのデザートです。

〔精華町食生活改善推進員協議会「あすなろ会」〕

# あすなろお喜楽 155

…クッキング…  
COOKING



## 小倉みるくゼリー

〔材料〕…6人分

牛乳 ……………300ml  
 ヨーグルト ……100ml  
 ゆで小豆 ……100g  
 砂糖 ……………40g  
 粉ゼラチン ……10g  
 水 ……………大さじ4杯

### 【作り方】

- ①水にゼラチンをふり入れ、ふやかしておく。
  - ②鍋に牛乳と砂糖を入れ、60度くらいまで温め、ゼラチンを溶かす。
  - ③ボウルにヨーグルトを入れ、②を少しずつ加えて混ぜ、小豆も加える。
  - ④ボウルの底を氷水で冷やしながらか、とろみがつくまでゴムベラで混ぜ、型に入れ冷やす。
  - ⑤固まったら、型から出して、切り分ける。
- ※混ぜると、小豆が全体に混ざりますが、混ぜなければ小豆が底に沈み二層になります。1人分ずつ型に入れてもよいでしょう。

### 一人分の栄養価

エネルギー	123kcal
たんぱく質	6.1g
脂 肪	2.7g
カルシウム	103mg
食物繊維	0.6g
塩 分	0.6g

### ◎ひとくちメモ……麻賀 説子さん(精華台地区)

牛乳200mlには、1日に必要なタンパク質の約10%が、カルシウムは必要量の約33%が含まれています。ほかにも、ビタミンAやB2なども含まれています。ヨーグルトにもタンパク質やカルシウムが多く含まれていますが、これらは、乳酸発酵により牛乳より早く消化吸収されます。小豆は小さな一粒に栄養素がバランスよく含まれていて、特にビタミンB1は大豆とともに「豆の王様」といわれています。夏に向け、簡単に作れて、口当たりもさわやかでカルシウム豊富なおやつはいかがでしょう。

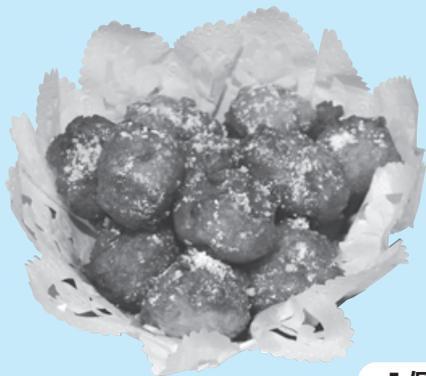
〔精華町食生活改善推進員協議会「あすなろ会」〕

# あすなろお喜楽 124

…クッキング…  
COOKING



## さつまいもの ドーナツ



### 1個分の栄養価

エネルギー 69kcal  
塩分 0.08g

### 【材料】…20個分

ホットケーキの素 …150g  
サツマイモ ……200g  
バター (無塩) ……40g  
砂糖 ……20g  
溶きたまご ……1個分  
牛乳 ……カップ1/4  
揚げ油、粉砂糖各適宜

### 【作り方】

- ①サツマイモは2cm幅の輪切りにし、電子レンジで3分ほど加熱し、熱いうちに皮をむいて粗くつぶす。
- ②ボウルにバターと砂糖を入れ、泡立て器で白っぽくなるまですり混ぜ、溶き卵を少しずつ加えて混ぜ合わせる。
- ③②のボウルに①のサツマイモと牛乳を加えて混ぜ、ホットケーキの素をふるいにかけながら入れて、混ぜ合わせる。
- ④揚げ油を170℃に熱し、③の生地をスプーンですくいながら入れ、色よく揚げて油をきり、器に盛って粉砂糖をふる。

◎ひとくちメモ……<sup>いとう</sup>伊藤 <sup>あつこ</sup>篤子さん(乾谷)

今、旬のサツマイモで手軽におやつをどうぞ。  
〈ちょっと注意〉油の温度が高いと、周りが先に焦げてきて、中まで火が通りにくいので、中温よりやや低めで揚げてください。

〔精華町食生活改善推進員協議会「あすなろ会」〕